

## Slow Living: Transisi Gaya Hidup dan Ekuilibrium Keperilakuan Finansial

**Indra Lukmana Putra**

Politeknik Neheri Malang, Indonesia

Corresponding Author:

Indra Lukmana Putra, Politeknik Negeri Malang, Indonesia

Email: [indra.lukmana@polinema.ac.id](mailto:indra.lukmana@polinema.ac.id)

### Abstract

Slow living financial behavior represents a lifestyle approach grounded in mindfulness, planned financial management, and resistance to consumerist culture that dominates modern society. This study employs a descriptive qualitative method, using data collection techniques such as in-depth interviews, participatory observation, and social media content analysis. Informants consist of individuals who are part of the slow living trend on social media typically aged 35-40, with more than seven years of corporate experience, who chose to resign. This transition marks the second behavioral life-cycle, where individuals monetize their professional skills and experience by shifting to small businesses based on personal passion. This decision often stems from dissatisfaction, career stagnation, workplace pressure, and a mismatch between effort and compensation. Slow living also emerges as an alternative to the exhausting corporate work culture, promoting a more meaningful and sustainable way of life. However, the transition phase is financially demanding and challenging due to a lack of entrepreneurial behavior readiness. Therefore, financial wellbeing becomes a critical foundation before one can fully adopt the slow living lifestyle. The role of cross-subsidization the mobilization of large-scale funding by socially driven investors to support micro-enterprises is crucial for the sustainability and growth of businesses run by slow living practitioners. The study concludes that a balance between conscious consumption, financial stability, and structural support is essential for slow living financial behavior to become a sustainable lifestyle choice rather than a passing trend lifestyle.

**Keywords:** Slow Living, Financial Behavior, Behavioral Life-Cycle, Financial Wellbeing, Small Business

### Abstrak

Perilaku keuangan *slowliving*, pendekatan gaya hidup kesadaran, manajemen keuangan terencana, resistensi budaya konsumerisme dominasi budaya modern. Pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis konten media sosial. Informan *Slowliving* tren media sosial, fenomena kelompok usia 35-40 tahun disertai pengalaman kerja lebih dari tujuh tahun korporat dan memilih untuk resign. Transisi fase *second behavioral life-cycle*, memonetisasi keterampilan dan pengalaman profesional beralih pada usaha kecil berbasis passion, atas respons terhadap kejenuhan, stagnasi karier, tekanan kerja, dan ketidaksesuaian antara imbal balik dengan pengorbanan. Slow living juga alternatif pola kerja melelahkan, pergerakan mendorong pendekatan hidup lebih bermakna dan berkelanjutan. Namun fase peralihan membutuhkan biaya besar dan menantang karena kesiapan entrepreneurial behavior juga, aspek *financial wellbeing* menjadi fondasi utama sebelum individu sepenuhnya mengadopsi perilaku sosial *slowliving*. Peran *cross-subsidization* mobilisasi dana besar kelompok investor berdampak sosial untuk membiayai usaha mikro krusial bagi kelangsungan dan pertumbuhan bisnis para pelaku *slowliving*. Studi menyimpulkan keseimbangan antara kesadaran konsumsi, stabilitas finansial, dan dukungan struktural perilaku keuangan *slowliving* menjadi pilihan hidup berkelanjutan, bukan sekadar tren kehidupan.

**Kata kunci:** *SlowLiving*, Perilaku Keuangan, Behavioral Life-Cycle, *Financial Wellbeing*, *Smal-Business*

## PENDAHULUAN

Slow living menantang struktur sosial dan ekonomi dominan yang berbasis pada prinsip efisiensi, mekanisasi, dan akumulasi materi. Nilai-nilai ini merupakan warisan langsung dari Revolusi Industri abad ke-18, yang membentuk fondasi masyarakat kapitalis modern. Seperti yang dijelaskan oleh Bauer, Netto, dan Trigo (2015), dominasi logika produksi massal, standar efisiensi, dan mekanisasi telah membentuk karakteristik masyarakat kontemporer, menciptakan “kultus terhadap kecepatan.” Segala aspek kehidupan, termasuk waktu luang, hubungan sosial, bahkan tidur, dikomodifikasi dalam upaya memenuhi target produktivitas. Slow living atau hidup santai telah berkembang sebagai respons terhadap gaya hidup modern yang serba cepat dan kompetitif, yang ditandai dengan tekanan kerja tinggi, konsumerisme berlebihan, serta ekspektasi sosial yang terus meningkat. Dalam konteks ini, perilaku keuangan slow living muncul sebagai pilihan gaya hidup yang mengedepankan kesadaran konsumsi, manajemen keuangan yang terencana, serta resistensi terhadap tekanan budaya kapitalistik yang mendorong pembelian impulsif dan pertumbuhan ekonomi tanpa batas. Gaya hidup ini menekankan pentingnya kualitas hidup di atas kuantitas konsumsi, dan mengajak individu untuk menjalani hidup secara lebih bijaksana dan berkelanjutan.

Kondisi ini sangat terlihat dalam konteks *concentrações urbanas* (konsentrasi urban), di mana proses otomatisasi dan ekspansi sektor jasa mempertahankan tingginya tingkat urbanisasi. Perkembangan kota-kota besar berbasis nilai-nilai industrial telah mengubah secara radikal wajah dan fungsi ruang publik. Sebagaimana dijelaskan oleh Linke (2015), prioritas perencanaan kota saat ini lebih condong pada kepentingan kendaraan bermotor daripada kebutuhan manusia, mengabaikan kualitas lingkungan dan interaksi sosial. Konsekuensinya adalah degradasi lingkungan, alienasi sosial, dan kerusakan pada kesehatan mental masyarakat (Putra dkk, 2025). Tekanan urbanisasi dan percepatan ritme hidup ini turut memengaruhi kondisi psikososial masyarakat. McIntosh (2018), dalam *Journal of Health and Social Behavior*, mencatat bahwa percepatan kehidupan modern berhubungan langsung dengan peningkatan angka kecemasan dan depresi. Selanjutnya, studi-studi terbaru mengindikasikan peningkatan global dalam kasus burnout (Oliveira et al., 2021), terutama di kalangan pekerja usia produktif serta tekanan finansial dan target (Putra, 2022). Hal ini diperparah oleh tekanan multitasking, paparan berlebihan terhadap media digital, serta berkurangnya kontak dengan alam dan relasi sosial yang bermakna (Twenge & Campbell, 2018; Bratman et al., 2012; Bratman et al., 2015).

Lanskap muncul kelompok usia 35–40 tahun, terutama para pekerja korporat yang telah berkarier lebih dari tujuh tahun dan mengalami kejenuhan ekstrem terhadap dunia kerja yang tidak memberikan kepuasan nilai, waktu, maupun pengakuan atas kontribusi mereka. Banyak dari mereka memilih untuk resign dari pekerjaan tetap dan memasuki fase baru yang disebut *Second Behavioral Life-Cycle* sebuah transisi dari kehidupan korporat ke usaha kecil berbasis passion. Mereka mulai memonetisasi pengalaman dan keahlian yang dimiliki untuk menciptakan usaha yang lebih bermakna dan sesuai dengan nilai-nilai pribadi, seperti toko kerajinan, kuliner lokal, edukasi berbasis komunitas, dan layanan kesehatan alternatif. Secara konseptual, penelitian ini mengacu pada *Behavioral Life-Cycle Hypothesis* dari Thaler dan Shefrin (1981), yang menjelaskan konflik internal antara dua kepribadian dalam diri manusia: *the doer* (pelaku, impulsif) dan *the planner* (perencana, rasional). *Slow living* dapat dilihat sebagai upaya untuk menguatkan sisi perencana, melalui pengendalian konsumsi impulsif dan perencanaan keuangan jangka panjang. Dengan mengadopsi gaya hidup yang lebih lambat dan sadar, individu dapat

mengurangi kecenderungan konsumsi tidak produktif dan meningkatkan rasa kontrol terhadap keuangannya.

Fase transisi berjalan mulus namun menghadapi hambatan dan tantangan seperti keterbatasan modal, ketidaksiapan dalam perilaku kewirausahaan, serta kebutuhan akan financial buffer untuk menghadapi ketidakpastian penghasilan. Oleh karena itu, *financial wellbeing* menjadi fondasi utama bagi keberhasilan dalam mengadopsi gaya hidup ini. Individu yang memiliki kepemilikan rumah, tidak memiliki beban hutang besar, atau mendapatkan dukungan dari pasangan hidup, lebih siap secara finansial dalam menjalani proses ini. Hal ini memperkuat pentingnya strategi *financial capability*, yang mencakup literasi, perilaku, dan keterampilan keuangan (Xiao & O'Neill, 2016; Xiao & Porto, 2022).

Penggabungkan akulturasi pendekatan sosial-keuangan dengan dinamika urbanisasi dan tekanan psikologis akibat kehidupan modern. Selama ini, *slow living* lebih banyak dibahas dalam konteks budaya atau lingkungan, seperti *slow food*, *slow fashion*, atau *slow travel* (Puspitasari dkk, 2024). Padahal, pendekatan ini juga memiliki dimensi ekonomi yang sangat relevan, terutama dalam konteks peningkatan kualitas hidup dan transisi kerja pasca-korporat. Dengan mengeksplorasi hubungan antara *slow living*, keuangan personal, dan ketahanan sosial, penelitian ini memperluas diskursus ekonomi hijau dan slow economy yang selama ini masih terfragmentasi (Holden, 2000; Meredith & Storm, 2009). Di sisi lain, penelitian ini juga mengidentifikasi kesenjangan (gap) dalam dukungan sistemik terhadap gaya hidup *slow living*, terutama dari sisi permodalan usaha mikro. Dalam beberapa negara seperti Perancis dan Amerika Serikat, terdapat inisiatif impact investment dan land trust untuk mendukung pelaku usaha kecil yang berorientasi pada keberlanjutan (Ashta, 2014). Sayangnya, infrastruktur semacam ini belum banyak berkembang di negara-negara berkembang, sehingga banyak pelaku *slow living* harus mengandalkan dana pribadi atau pasangan. Padahal, *cross-subsidization* yakni mobilisasi dana besar untuk membiayai usaha mikro dapat menjadi solusi strategis yang mempertemukan pemodal sosial dengan pelaku ekonomi lokal, membentuk ekosistem kewirausahaan yang adil dan berdampak.

Secara praktis, implikasi pada pembuat kebijakan, pendidik keuangan, dan pelaku usaha sosial. Diperlukan program literasi keuangan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kerentanan konsumen, serta kebijakan yang mendorong investasi berdampak (*impact investing*) untuk mendukung transisi menuju gaya hidup yang lebih berkelanjutan. Selain itu, penelitian ini juga mendorong adanya reformulasi terhadap nilai-nilai kerja dan keberhasilan dalam masyarakat, dari yang semula berorientasi pada akumulasi materi, menjadi orientasi pada makna, keseimbangan hidup, dan hubungan sosial yang berkualitas. Dengan memperhatikan kompleksitas krisis ekologis, tekanan urbanisasi, dan keresahan eksistensial masyarakat modern, riset ini menawarkan pendekatan holistik dalam memahami dan mengembangkan gaya hidup *slow living* sebagai alternatif sosial-ekonomi yang layak dan berkelanjutan. Penelitian ini tidak hanya mendalami dimensi perilaku keuangan, tetapi juga berupaya menjembatani narasi individual dan struktur sistemik yang saling mempengaruhi dalam membentuk arah baru kehidupan manusia di era pasca-industri.

## **METODE PENELITIAN**

Riset kualitatif deskriptif perilaku keuangan terkait gaya hidup *slow living*. Subjek penelitian individu berusia 30 hingga 45 tahun yang pernah bekerja di korporat lebih dari tujuh tahun dan kini mengadopsi gaya hidup *slow living* serta menjalankan usaha kecil berbasis

passion. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif di komunitas *slow living*, baik di dunia nyata maupun media sosial. Wawancara ini akan mengungkapkan wawasan mengenai kebiasaan keuangan, tantangan dalam pengelolaan keuangan, dan peran gaya hidup *slow living* dalam pengambilan keputusan finansial. Selain itu, peneliti akan melakukan observasi partisipatif dengan terlibat langsung dalam aktivitas komunitas *slow living* serta mengamati kebiasaan konsumsi dan pengelolaan keuangan para individu. Data sekunder yang relevan, seperti konten dari media sosial dan publikasi terkait, juga akan dikumpulkan untuk memberikan gambaran lebih luas mengenai fenomena ini. Instrumen yang digunakan meliputi wawancara semi-terstruktur dan catatan lapangan.



**Gambar 1.** Alur Penelitian

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema utama dalam perilaku keuangan, serta content analysis untuk menganalisis data sekunder dari media sosial. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika dengan melindungi privasi informan dan memastikan persetujuan mereka. Spek etika yang meliputi perlindungan privasi dan kerahasiaan data informan. Semua informan akan memberikan persetujuan berdasarkan informasi yang jelas sebelum pengumpulan data dilakukan. Data yang terkumpul akan disimpan dengan aman dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian ini. Peneliti juga akan memberikan umpan balik kepada informan mengenai temuan penelitian yang relevan dengan kontribusi mereka dalam studi ini. Dengan pendekatan kualitatif yang mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan

wawasan yang lebih baik mengenai pengaruh gaya hidup *slow living* terhadap perilaku keuangan individu, serta implikasi sosial dan ekonomi yang dihasilkannya. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan wawasan mengenai dampak gaya hidup *slow living* terhadap pengelolaan keuangan individu dan implikasinya dalam konteks sosial-ekonomi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

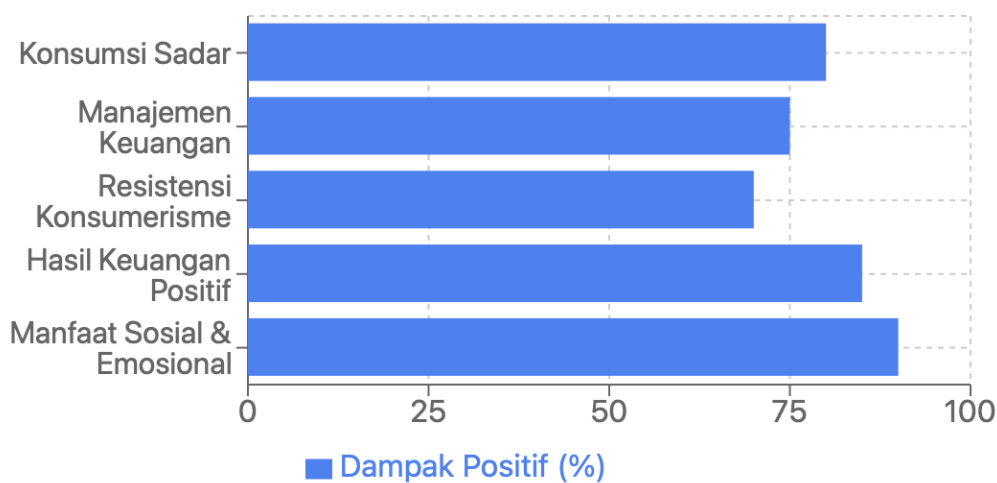
Konsep perilaku keuangan dalam gaya hidup *slow living* mencerminkan pilihan gaya hidup yang menekankan konsumsi yang penuh perhatian dan manajemen keuangan yang terencana, sangat kontras dengan budaya konsumerisme serba cepat yang mendominasi masyarakat modern. Gaya hidup ini mendorong individu untuk memprioritaskan keputusan keuangan berdasarkan kebutuhan esensial daripada keinginan impulsif, yang pada akhirnya menuntun pada pola hidup yang lebih berkelanjutan dan memuaskan. Dalam praktiknya, *slow living* memperlihatkan tiga karakteristik utama: konsumsi sadar, manajemen keuangan terstruktur, dan resistensi terhadap tekanan konsumerisme. Individu yang menganut gaya hidup ini hanya membeli barang yang benar-benar diperlukan dan menyesuaikan pengeluaran mereka dengan nilai-nilai dan tujuan jangka panjang (Thomaz & Prado, 2024). Mereka juga menerapkan penganggaran yang cermat, memastikan bahwa kebutuhan dasar selalu menjadi prioritas utama dalam pengalokasian keuangan (Naufal et al., 2024). Selain itu, mereka menolak budaya belanja impulsif yang cepat, dan lebih memilih proses pengambilan keputusan finansial yang perlahan dan reflektif (Thomaz & Prado, 2023).

Secara empiris, hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup *slow living* berkontribusi pada hasil keuangan yang lebih positif. Responden menunjukkan perilaku keuangan yang lebih disengaja, lebih hemat, serta memiliki kecenderungan untuk menabung dan mengurangi utang konsumtif (Mendrofa et al., 2024). Selain itu, ditemukan pula manfaat sosial dan emosional seperti meningkatnya kualitas hubungan sosial, waktu bersama keluarga, dan berkurangnya tingkat stres karena orientasi hidup yang lebih bermakna dan tidak berorientasi pada kepemilikan material (Klug, 2018). Namun, di balik dampak positif tersebut, terdapat pula tantangan yang tidak bisa diabaikan. Transisi dari pekerjaan korporat menuju gaya hidup mandiri sering kali diiringi dengan ketidakpastian finansial, beban biaya masa peralihan, dan minimnya kesiapan perilaku kewirausahaan. Beberapa individu memang terbantu karena telah mencapai kondisi *financial freedom* (memiliki rumah sendiri dan didukung pasangan), namun banyak juga yang mengalami kesulitan akibat kurangnya modal atau pengalaman menjalankan usaha kecil berbasis passion (Putra, 2024)

Keberlanjutan ekonomi mikro, mekanisme seperti cross-subsidization menjadi penting. Konsep ini mendorong mobilisasi dana dari kelompok investor berdampak sosial untuk membiayai usaha mikro yang dijalankan oleh pelaku *slow living*, sebuah strategi yang telah berhasil diterapkan di berbagai negara seperti Prancis dan Amerika Serikat. Meski demikian, gaya hidup ini tidak lepas dari kritik. Beberapa pihak berpendapat bahwa orientasi hidup lambat dapat menurunkan produktivitas, mempersempit pertumbuhan ekonomi, dan mengurangi pilihan konsumen (Shah, 2014). Ekuilibrium antara konsumsi yang bijak dan partisipasi aktif dalam kegiatan ekonomi yang berkelanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa *slow living* bukan semata gaya hidup alternatif, tetapi sebuah strategi adaptif yang berkontribusi terhadap stabilitas keuangan, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial dalam konteks masyarakat urban modern yang penuh tekanan.

**Tabel 1.** Dampak Positif Gaya Hidup Slow Living terhadap Aspek Keuangan dan Sosial

| Aspek                      | Temuan Kunci  | Dampak Positif (%) |
|----------------------------|---|--------------------|
| Konsumsi Sesuai Kebutuhan  | Fokus pada pembelian kebutuhan esensial dan tujuan jangka panjang | 80                 |
| Manajemen Keuangan         | Penganggaran dan perencanaan keuangan lebih cermat                | 75                 |
| Resistensi Konsumerisme    | Penolakan terhadap budaya konsumsi cepat dan impulsif             | 70                 |
| Hasil Keuangan Positif     | Pengeluaran lebih terkendali, peningkatan tabungan                | 85                 |
| Manfaat Sosial & Emosional | Koneksi sosial meningkat, stres menurun                           | 90                 |

**Gambar 2.** Dampak Positif Gaya Hidup Slow Living

Peran *cross-subsidization* atau model pembiayaan dari investor berdampak sosial. Skema seperti ini memungkinkan pelaku *slow living* mengakses modal tanpa tekanan pengembalian cepat, yang sesuai dengan prinsip kesabaran dan keberlanjutan yang diusung gaya hidup ini. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan *slow living* sebagai gaya hidup finansial berkelanjutan juga sangat dipengaruhi oleh dukungan struktur ekonomi dan sosial yang inklusif. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa perilaku keuangan *slow living* memberikan kontribusi nyata terhadap *financial wellbeing*, baik dari aspek praktis maupun emosional. Meskipun belum sepenuhnya dapat diadopsi oleh semua kalangan karena hambatan struktural dan ekonomi, pendekatan ini menawarkan alternatif yang relevan dan berkelanjutan terhadap pola hidup konsumtif yang selama ini mendominasi masyarakat urban modern.

**Tabel 2.** Tantangan dan Dukungan dalam Transisi *Slow Living*

| Aspek                     | Detail   |
|---------------------------|--|
| <b>Tantangan Transisi</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kesulitan dalam membangun perilaku wirausaha</li> <li>Kebutuhan modal usaha yang cukup besar</li> <li>Ketidaksiapan entrepreneurial behavior</li> </ol> |
| <b>Faktor Pendukung</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kepemilikan aset seperti rumah</li> <li>Dukungan finansial dari pasangan</li> </ol>   |

| Aspek                    | Detail  |
|--------------------------|---|
| <b>Struktur Dukungan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>c. <i>Cross-subsidization</i> dari investor berdampak sosial</li> <li>a. Dukungan struktur ekonomi dan sosial yang inklusif</li> <li>b. Model pembiayaan tanpa tekanan pengembalian cepat</li> </ul> |

Adopsi gaya hidup *slow living*, terutama dalam konteks perilaku keuangan, menawarkan alternatif yang semakin relevan di tengah tekanan hidup urban dan dominasi budaya konsumtif. Namun, transisi menuju gaya hidup ini bukan tanpa tantangan. Berdasarkan data empirik, terdapat tiga aspek utama dalam proses perubahan ini, yaitu tantangan transisi, faktor pendukung, dan struktur dukungan.

Beberapa informan mengungkapkan kesulitan dalam membangun entrepreneurial behavior setelah meninggalkan pekerjaan tetap. Hal ini sejalan dengan temuan Xiao dan Porto (2021) yang menekankan bahwa kerentanan konsumen terutama yang mengalami perubahan siklus hidup harus dipertimbangkan dalam desain program literasi keuangan. Banyak responden menyatakan belum terbiasa mengambil risiko, menetapkan harga, atau membangun jejaring usaha. Selain itu, kebutuhan modal awal yang besar juga menjadi hambatan utama. Sebagian besar usaha berbasis passion yang dirintis membutuhkan biaya produksi, promosi, dan operasional awal yang tidak sedikit, sebagaimana juga dicatat oleh Ashta (2014) dalam studi tentang *slow money* dan tantangan finansial dalam ekonomi lokal yang berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan kajian Linke (2015) dan Bauer et al. (2015) yang menyoroti bahwa konsentrasi urban dan tekanan kerja modern mempercepat ritme hidup, mengurangi kualitas relasi sosial, dan mendorong tekanan psikologis yang tinggi. Gaya hidup *slow living* muncul sebagai bentuk perlawanan terhadap budaya kecepatan dan efisiensi industri. Namun, keberhasilan gaya hidup ini dalam jangka panjang tetap sangat bergantung pada dukungan sistemik dari model ekonomi yang adil dan ramah terhadap pengusaha mikro. Meski menghadapi tantangan, beberapa faktor mendukung keberhasilan transisi menuju *slow living*. Misalnya, kepemilikan aset seperti rumah menjadi landasan stabilitas finansial saat penghasilan belum pasti. Hal ini mengurangi tekanan beban biaya hidup tetap, dan memungkinkan individu untuk bereksperimen dengan usaha kecil. Selain itu, adanya dukungan pasangan (baik secara moral maupun finansial) terbukti menjadi kekuatan penting dalam fase awal transisi. Dalam hal ini, hasil penelitian ini menguatkan konsep *financial wellbeing* dari Xiao dan O'Neill (2016), yang menekankan pentingnya kombinasi antara sumber daya finansial dan relasi sosial sebagai penopang kesejahteraan.

Lebih lanjut, skema *cross-subsidization* di mana dana besar dari investor berdampak digunakan untuk mendukung usaha mikro disebut oleh sebagian informan sebagai peluang potensial, walaupun belum semua memiliki akses ke mekanisme ini. Model seperti ini telah dikaji oleh Ashta (2014), terutama dalam konteks slow finance, yang menyerukan perlunya modal sabar, berbasis nilai, dan berorientasi lokal. Skema ini memungkinkan pelaku *slow living* fokus pada kualitas produk dan keberlanjutan, tanpa tekanan pengembalian investasi secara cepat. Transisi menuju gaya hidup *slow living* juga memerlukan dukungan struktural dari lingkungan sosial dan ekonomi. Penelitian ini menyoroti bahwa keberhasilan perilaku keuangan *slow living* tidak hanya bergantung pada individu, melainkan juga pada hadirnya sistem pembiayaan yang inklusif dan tidak eksploitatif. Dalam banyak kasus, pola pembiayaan konvensional dengan target pertumbuhan dan laba cepat justru bertolak belakang dengan prinsip *slow living* yang menekankan keberlanjutan dan proses.

## KESIMPULAN

Perilaku keuangan *slow living* mengedepankan konsumsi yang penuh perhatian dan manajemen keuangan yang bijaksana, bertolak belakang dengan konsumerisme cepat. Hal ini membantu individu memprioritaskan kebutuhan jangka panjang, meningkatkan kesejahteraan finansial, serta mengurangi stres dan tekanan sosial. Tantangan dalam transisi ke gaya hidup ini mencakup kesulitan dalam membangun kewirausahaan, kebutuhan modal besar, dan ketidaksiapan individu dalam perilaku kewirausahaan. Pendidikan Keuangan Berkelanjutan: Negara-negara dengan konsumsi tinggi perlu mengadaptasi kurikulum pendidikan keuangan yang mengajarkan pengelolaan keuangan bertanggung jawab. Kebijakan Keuangan Inklusif: Pembuat kebijakan harus mendorong model pembiayaan yang mendukung usaha berkelanjutan dan memperlambat tekanan pengembalian cepat. Perubahan Paradigma Ekonomi Global: Adopsi prinsip *slow living* dapat mempercepat pergeseran menuju ekonomi yang lebih berkelanjutan dan adil secara sosial. Inovasi Teknologi: Teknologi dapat mendukung pengelolaan keuangan lebih bijaksana, memfasilitasi transisi ke gaya hidup *slow living* secara global.

Evaluasi model pembiayaan yang mendukung *slow living* juga penting untuk dilakukan, dengan menekankan keberlanjutan jangka panjang dan dampak sosial-ekonomi, bukan hanya pengembalian cepat. Selain itu, penelitian perbandingan antar budaya yang mengutamakan konsumerisme cepat dan *slow living* dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai pengaruh konteks sosial-ekonomi terhadap perilaku keuangan individu. Mengingat pentingnya pengelolaan keuangan yang bijaksana, ada kebutuhan untuk mengembangkan program pendidikan keuangan yang tidak hanya mengajarkan tentang pengelolaan uang, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keberlanjutan dan konsumsi yang penuh perhatian. Terakhir, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang ketahanan ekonomi individu yang mengadopsi gaya hidup *slow living*, terutama dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi dan krisis finansial, untuk memahami sejauh mana gaya hidup ini dapat bertahan dalam kondisi ekonomi yang fluktuatif.

## REFERENSI

- Ashta, A. (2014). An introduction to slow money and its Gandhian roots. *Journal of Human Values*, 20(2), 209-225. <https://doi.org/10.1177/0971685814539410>
- Bauer, N., Netto, A. C., & Trigo, L. G. G. (2015). *A sociedade do cansaço e a ideologia do desempenho*. São Paulo: Editora Cortez.
- Middlewood, B. L., Chin, A., Johnson, H., & Knoll, M. A. (2018). Exploring the relationships between impatience, savings automation, and financial welfare. *Financial Planning Review*, 1(3-4), e1020. <https://doi.org/10.1002/CFP2.1020>
- Ionciã, D. E., & Petrescu, E. C. (2016). Slow living and the green economy. *The Journal of Philosophical Economics: Reflections on Economic and Social Issues*, 9(2), 85-104.
- Finkelstein, M. (2014). Slow Living Is Healthy Living. [http://www.huffingtonpost.com/michael-finkelstein-md/slow-living-is-healthy-li\\_b\\_6209242.html](http://www.huffingtonpost.com/michael-finkelstein-md/slow-living-is-healthy-li_b_6209242.html)
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112(28), 8567-8572.
- Holden, A. (2000). *Environment and tourism*. London: Routledge.

- Klug, K., & Klug, K. (2018). Slow living: Schluss mit high-speed. *Vom Nischentrend zum Lebensstil: Der Einfluss des Lebensgefühls auf das Konsumentenverhalten*, 37-47. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-21110-3\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-658-21110-3_5)
- Linke, C. (2015). Urban planning and the automobile: Environmental and social consequences of car-centric development. *Revista Brasileira de Planejamento Urbano e Regional*, 7(2), 123–138.
- Maharani, A. S., & Putra, I. L. (2024). Analysis of The Influence of System Quality, Information Quality, Service Quality on Net Benefits in The Finance Billing Management System (FBMS). *Journal of Applied Accounting and Taxation*, 9(2), 216-223.
- McIntosh, M. (2018). The speed of life: Modern acceleration and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 59(4), 456–470.
- Mendrofa, A. D., Bate'e, M. M., Harefa, I., & Zai, K. S. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Nias. *Visi Sosial Humaniora*, 5(1), 19–30. <https://doi.org/10.51622/vsh.v5i1.2310>
- Meredith, B., & Storm, E. (2009). *Slow living: Learning to savor and fully engage with life*. <http://www.create-the-good-life.com>
- Naufal, M. F. B., Nurhasanah, N., & Nurrachmi, I. (2024). Analisis Maqashid Syariah terhadap Perilaku Konsumsi dari Pengguna Gaya Hidup Frugal Living. *Bandung Conference Series Sharia Economic Law*, 4(2), 422–431. <https://doi.org/10.29313/bcssel.v4i2.13610>
- Oliveira, R., Silva, J., & Costa, T. (2021). Burnout global trends in the 21st century. *Journal of Occupational Health*, 63(2), 101–110.
- Paul, S. (2016). Green economy: A sensible option, but not a miracle. Friedrich Ebert Stiftung. <http://www.fes-sustainability.org/de/diskussionen/green-economy-sustainable-concept>. Accessed April 2016.
- Putra, I. L. (2022). Pengaruh Financial Pressure, Stability dan Target terhadap Financial Statement Fraud. *Ristansi: Riset Akuntansi*, 3(2), 190-202.
- Putra, I. L. (2024). Efek Teknologi Informasi dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan Pada New Normal: Efek Teknologi Informasi dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan Pada New Normal. *Advantage: Journal of Management and Business*, 2(1), 19-31.
- Putra, I. L., Puspitasari, P., & Oktora, Y. S. (2025). Keperilakuan Well-being Investasi Kolektor Jersey Bola Original. *Jurnal Akuntansi Publik Nusantara*, 3(1), 15-23.
- Puspitasari, P., Putra, I. L., Ramadhani, R. P., & Putra, Z. F. (2024). Penggunaan Bahasa Indonesia dalam Dunia Usaha dan Dunia Industri (Dudi) Bidang Jasa. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 1973-1983.
- Shah, K. (2014). Study of behavioural finance with reference to investor behaviour. Available at SSRN 2534318. <https://doi.org/10.2139/SSRN.2534318>
- Thaler, R. H., & Shefrin, H. M. (1981). An economic theory of self-control. *Journal of Political Economy*, 89(2), 392–406.
- Thomaz, D., & Prado, G. (2024). Desacelerando com o slow living: uma revisão sistemática. *Plural Design*, 7(1), 38–48. <https://doi.org/10.21726/pl.v7i1.2359>

- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283.
- Xiao, J. J., & O’Neill, B. (2016). Consumer financial education and financial capability. *International Journal of Consumer Studies, 40*(6), 712–721.
- Xiao, J. J., & Porto, N. (2017). Financial education and financial satisfaction: Financial literacy, behavior, and capability as mediators. *International Journal of Bank Marketing, 35*(5), 805–817.
- Xiao, J. J., & Porto, N. (2022). Financial capability and wellbeing of vulnerable consumers. *Journal of Consumer Affairs, 56*(2), 1004-1018.